STRATEGIE WYCISZAJĄCE

1. Stwórzcie swoją domową listę, możecie inspirować się tym, co poniżej :)
2. Spokojna rozmowa
3. Przytulanie
4. Korzystanie z Pudełka Spokoju
5. Uważność - „Nazwij 5 rzeczy, które teraz widzisz, 4 rzeczy, które teraz słyszysz, 3 rzeczy, które czujesz / możesz dotknąć, 2 zapachy, które czujesz, 1 smak, który czujesz.”
6. Ćwiczenia oddechowe (spokojne oddechy z wydłużonym wydechem)
7. Ćwiczenia relaksacyjne – zaciskanie i rozluźnianie mięśni
8. Ćwiczenia relaksacyjne – wyobrażanie sobie Bezpiecznego Miejsca, Spokojnego Miejsca, z zamkniętymi oczami – można robić wspólnie z dzieckiem
9. Kolorowanka relaksacyjna
10. Wycinanie kształtów (warto przygotować takie szablony)
11. Ściskanie piłeczki antystresowej, gniotka
12. Zrobienie gniotka DIY
13. Zrobienie sztucznego śniegu domowym sposobem i zabawa nim
14. Zabawa z ciastoliną lub masą solną
15. Przesypywanie piasku, kaszy, ryżu (może to być zabawa w gotowanie, odmierzanie)
16. Zabawa piaskiem kinetycznym
17. Puszczanie baniek
18. Odliczanie od 20 do 0, co 2 (uaktywnia korę nową)
19. Słuchanie muzyki i nucenie
20. Czytanie książek, opowiadań terapeutycznych, z morałem
21. Układanie puzzli
22. Podnoszenie, przesuwanie czegoś ciężkiego (można poprosić dziecko o pomoc w przesunięciu czegoś, o pomoc w małym przemeblowaniu, noszeniu książek)
23. Kontakt z naturą
24. Spacer
25. Zbieranie „skarbów jesieni”
26. Dotykanie przedmiotów z zamkniętymi oczami i zgadywanie (najlepiej, jeśli będą to szyszki, patyki, kamienie, mech, liście, trawa)
27. Rysowanie, malowanie swojego samopoczucia, albo lepszego samopoczucia
28. Pisanie w pamiętniku (WARTO ZACHĘCIĆ DZIECKO DO PISANIA PAMIĘTNIKA!)
29. Ćwiczenia rozciągające
30. Zdrowe picie i jedzenie – przygotowanie zdrowego posiłku
31. Układanie klocków Lego
32. JOGA! Szczególnie w duecie rodzic – dziecko
33. Kąpiel
34. Oglądanie / robienie zdjęć
35. Rzucie gumy
36. Rękodzieło
37. Zrobienie czegoś miłego dla innej osoby
38. Zaglądanie do Dziennika Wdzięczności
39. Kontakt ze zwierzętami
40. Gry planszowe